

Activités à l'année

maison
pour
tous

2020-2021

LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN ÊTRE
EXPRESSION ARTISTIQUE • FABRIQUE MULTIMÉDIA

Reprise des activités le lundi 14 septembre

La Maison Pour Tous - Centre Social Pierre LECLERC

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2020-2021 des activités de loisirs réservé aux adhérents. Pour les jeunes, les adultes et les séniors, ce sont autant de moments pour se faire plaisir, se détendre, apprendre, s'épanouir, rencontrer d'autres personnes.

En complément de la programmation présentée ici, seront proposées, durant chaque période de vacances scolaires, de nombreuses activités ouvertes aux enfants et adolescents.

Divers évènements, sorties, conférences, expositions, ateliers... constitueront aussi autant de rendez-vous à ne pas manquer !

La MPT-CS Pierre LECLERC est aussi un lieu ressource ouvert à tous : soutien à la parentalité, accompagnement à la scolarité, appui à la vie associative, aide au montage de projets.

On vous attend ! À bientôt, donc.

Geneviève DUTHOIT, Présidente
Olivier Dupré, Directeur

Un lieu
ressource

ouvert

à tous les
publics...

Pour vous tenir régulièrement informés :

- **ZOOM**, bulletin d'information trimestriel (version papier et numérique)
- **Site internet** régulièrement actualisé : www.mpt-abbville.asso.fr
- **Facebook** : Maison pour Tous d'Abbeville

Les activités de loisirs

Inscription possible toute l'année

Des rendez-vous réguliers pour le plaisir de découvrir, apprendre, échanger.

30 séances annuelles pour une activité hebdomadaire.

Pour la découverte de l'activité, **une séance gratuite** est proposée.

Les activités se déroulent : à la MPT, 1 place Saint Jacques et rue des Poulies (▲)
ou au centre CAF : Quai du Pont Neuf (●)

Bien être et détente

Yoga *Ados et adultes*

Découverte de la personnalité humaine, dans sa globalité, pour la conduire à la plénitude.

Lundi 10h30 - 11h30

Mardi 12h30 - 13h30

Jeudi 18h30 - 19h30

Jeudi 19h45 - 20h45

Animation : Jean-Luc ACKET et Jacqueline FRANÇOIS

Gym douce / Yoga Taoïste

Exercices d'étirement, d'assouplissement, de relaxation et de renforcement musculaire.

Jeudi 10h15 - 11h15

Jeudi 14h15 - 15h15

Animation : Madeleine DELGOVE

Qi Gong *Ados et adultes*

Art millénaire chinois pour activer et faire circuler consciemment l'énergie à l'intérieur du corps en mobilisant l'esprit, le geste et la respiration.

Jeudi 19h30 - 20h30

Vendredi 18h30 - 19h30

Animation : Madeleine DELGOVE

Sophrologie

Relaxation musculaire et mentale pour la gestion du stress, des émotions et de la maîtrise de soi.

Mercredi 18h - 19h30 *Ados/adultes*

Animation : Sylvain VAILLANT

Taï Chi *Ados et adultes*

Mouvements fluides et harmonieux pour travailler les muscles et les articulations en douceur.

Jeudi 18h - 19h

Vendredi 17h15 - 18h15

Animation : Véronique DUPAS



Danse et expression corporelle

▲ À la MPT
● Au centre CAF

Danses africaines ●

Le Show Requin est une danse très rythmée à base de gymnastique, de sport, de danse africaine juste pour garder ou retrouver la forme, la pêche et le sourire !

Lundi 19h15 - 20h45 Ados/Adultes

Samedi 10h - 11h Enfants dès 5 ans

Samedi 11h - 12h30 Ados/Adultes

Animation : Requin BLINDÉ

Danses de société Ados et adultes ●

Valse, Tango, Cha Cha Cha, Rock, Samba...

Avec un professeur diplômé.

Mardi 19h30 - 20h20 Débutant

Mardi 20h30 - 21h20 Intermédiaire

Animation : Pascal RIMBERT

Danses folkloriques Ados et adultes ●

Un voyage en France et autour du monde, riche en musiques et rythmes variés.

Mercredi 20h - 22h30

Animation : Sylviane FONTAINE / Prix unique 75€

Modern'dance ●

Danse moderne sur des musiques actuelles.

Lundi 17h30 - 18h30 6/10 ans

Lundi 18h30 - 19h30 Ados/Adultes

Animation : Rosine BORDEUX

Danses orientales ●

Style constitué de rythmes arabo-andalous qui forment un lien entre l'occident et l'orient.

Lundi 19h30 - 20h30 Ados/Adultes

Animation : Rosine BORDEUX

Langues et cultures étrangères

Des moments d'initiation amenant peu à peu à la conversation et à la découverte de la culture. Ambiance conviviale et respect du niveau de chacun.

Italien Ados et adultes ▲

Mercredi 13h45 - 15h Groupe 1

Mercredi 15h - 16h15 Groupe 2

Mercredi 16h15 - 17h30 Groupe 3

Animation: Audrey BELLARD

Espagnol Ados & Adultes ▲

Jeudi 18h30 - 19h30 Groupe 1

Vendredi 9h30 - 11h Groupe 3

Vendredi 11h - 12h30 Groupe 2

Animation : Sophie GRAIRE

Anglais Ados et Adultes ●▲

Lundi 18h - 19h30 Groupe 1

Mardi 18h - 19h30 Groupe 7

Mercredi 12h30 - 14h (à la CAF) Groupe 6

Mercredi 18h - 19h30 Groupe 2

Jeudi 12h15 - 13h45 Groupe 3

Jeudi 15h - 16h30 Groupe 4

Jeudi 18h - 19h30 Groupe 5

Animation : David DAY

Anglais Enfants dès 4 ans ▲

Mercredi 14h30 - 15h30 Débutant 4/6 ans

Mercredi 14h30 - 15h30 Débutant 6/10 ans

Mercredi 15h30 - 16h30 Intermédiaire

Mercredi 16h30 - 17h30 Confirmé

Animation : Beverley et David DAY

Arts du cirque *Enfants de 4 à 7 ans*

Jonglerie, équilibre sur boule, portés acrobatiques... Pour développer motricité, coordination, agilité et persévérance.

Mercredi 10h15 - 11h *Débutants*

Mercredi 11h15 - 12h *Initiés*

Animation : Mylène Jeanmart

Guitare / Ukulélé *Tout public dès 8 ans*

Musiques actuelles (pop, rock, métal, funk, jazz, blues, variété française...). Cours individuels. Pas de solfège obligatoire. *Pré-inscriptions obligatoires à partir du 2 septembre.*

Mercredi 17h - 21h30

Animation : Olivier DUPRÉ

Percussions *Tout public*

Percussions et « tambours de paix ».

Mercredi 10h - 11h (*à la MPT*) *6/12 ans*

Mercredi 19h30 - 20h30 (*à la CAF*) *Ados*

Animation : Requin BLINDÉ

Piano *Tout public dès 7 ans*

Tout niveau et tout style, sans aucune connaissance préalable. *Pré-inscriptions obligatoires à partir du 2 septembre.*

Jedi 17h - 20h30

Animation : Olivier JONQUET

Chorale *Tous niveaux, enfants et adultes*

Mercredi 17h30 - 19h30

Animation : Philippe PRUDHOMME

Batterie *Tout public dès 7 ans*

Découverte et apprentissage des techniques rythmiques de différents styles musicaux. *Pré-inscriptions obligatoires à partir du 2 septembre.*

Mardi 17h30 - 20h30 *Enfants/Adultes*

Animation : Olivier JONQUET



La Fabrique multimédia

**SERVICE GRATUIT
POUR LES ADHÉRENTS**

L'Espace Multimédia

**Cours d'informatique gratuits pour les adhérents
VENEZ VOUS FORMER AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES**

Inscription à partir du 1^{er} septembre

Lundi 14h - 15h Niveau 1

Premier pas vers l'informatique (*manipulations de base : allumer et éteindre l'ordinateur, utilisation de la souris et du clavier...*)

Lundi 15h - 16h Niveau 2

Approfondissement de l'environnement informatique (*gestion des mails, démarches administratives, naviguer sur internet en toute sécurité...*)

Mardi 14h - 15h Niveau 3

Perfectionnement vers les bases de la maintenance informatique (*mise à jour du système, paramètres de l'ordinateur, antivirus, nettoyage du disque...*)

À un clic du numérique !



**Toute l'année,
l'espace multimédia
est en accès libre**

**Lundi de 16h30 à 18h
Mardi de 16h30 à 18h
Jeudi de 16h30 à 18h**

La Fabrique Numérique

**Pour découvrir l'impression 3D,
la robotique, la brodeuse
numérique, la découpeuse laser...**

- **Des ateliers à thèmes pour**
Apprendre à programmer
Connaître l'utilisation des machines
Expérimenter et créer des objets
Faire ensemble et partager des connaissances
- **Un espace « do it yourself »**
(conception d'objets, bricolage, réparation ...)
- **Des temps d'utilisation en libre-service**



Planning des activités de la Fabrique Multimedia consultable sur notre programme trimestriel

Contact : Caroline GAILLARD
a.multimedia@mpt-abbville.asso.fr

L'opération #Centres sociaux 2.0/6.0/8.0 est cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la Région Hauts-de-France.



Inscriptions & tarifs

L'adhésion à la MPT donne droit à un tarif préférentiel au sein des espaces culturels d'Abbeville

La Carte d'adhésion

Valable du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021, elle est nécessaire pour participer aux activités de loisirs présentées dans cette plaquette.

Elle donne droit à des tarifs préférentiels pour les activités et événements programmés en cours d'année et vous permet d'être couvert par l'assurance de l'association.

Adhérer, c'est marquer votre attachement à l'association et pouvoir voter lors de l'AG.

Tarifs 10€ (adultes), 5€ (enfants et étudiants), 15€ (famille/foyer fiscal)
50% de réduction pour une adhésion entre le 1^{er} mars et le 31 août 2021

L'inscription aux activités régulières

Renouvellement d'activités à partir du 7 juillet jusqu'au 31 juillet 2020.

Nouvelle activité à partir du lundi 14 septembre 2020.

Modes de règlement

En espèces, chèques, chèques vacances, Pass Sport et Culture.

Règlement en totalité au moment de l'inscription, avec possibilité de règlement en 3 chèques encaissables les 10 octobre, 10 décembre et 10 février.

Tarifs Le tarif est calculé en fonction du **quotient familial CAF** ou à défaut, du **quotient fiscal**, compris dans une des tranches ci-dessous (*vous munir de votre avis d'imposition 2019 ou de votre numéro d'allocataire CAF*).

Mode de calcul : Quotient fiscal = revenu fiscal de référence / nombre de parts / 12

4 tranches :

T1 : 0-600€

T2 : 601-1100€

T3 : 1101-1600€

T4 : 1601€ et plus

	T 1	T 2	T 3	T 4
Adultes	75€	105€	140€	195€
Enfants	50€	70€	90€	125€

Avantages

25% de remise dès la 2^{ème} activité, ou pour la 2^{ème} personne (voire plus) du même foyer.

La MPT : Un lieu ressource ouvert à tous

Vous accueillir, vous informer, vous conseiller

Une équipe de professionnels et des ressources documentaires pour répondre à des questions liées à votre vie quotidienne, pour vous orienter vers le bon interlocuteur.

Vous accompagner dans la réalisation de vos projets

Des personnes qualifiées pour vous guider dans vos démarches, vous permettre d'affiner votre projet, vous accompagner dans sa mise en œuvre, vous orienter vers les structures compétentes, mieux vous faire connaître.

Vous donner la parole et favoriser votre implication

Le comité d'usagers pour associer les adhérents et usagers aux réflexions concernant la MPT, ses actions, ses services. Vous y êtes convié (e) !

Les comités de pilotage constitués de salariés, bénévoles et partenaires pour accompagner et soutenir la mise en œuvre de chacune des principales missions et actions de la MPT. Votre contribution est importante !

Pour aller à la rencontre des habitants sur leur lieu de vie, prendre en considération leurs propositions et agir à leurs côtés, **la MPT participe aux conseils citoyens** des quartiers prioritaires.

La MPT agit pour **promouvoir le bénévolat associatif** et vous aider à vous engager dans la vie locale ou au sein de notre association. Rejoignez-nous !

Le Bar à Tous

Un lieu convivial proposant rencontres, débats, spectacles, échanges de services et de livres...

Programmation consultable sur notre site

*Le temps d'une pause.
Seul ou entre amis, pour un
café, un jeu de société, la lecture
d'un livre ou d'une revue.*

Avec et pour les parents

Les cafés Parents, dans un cadre convivial, des rencontres et échanges de bonnes pratiques. Des conseils, des professionnels à votre écoute.

Thématiques jeunes enfants : alimentation, sommeil, troubles de comportement...

Thématiques ados : les nouveaux comportements, la puberté, l'accès à l'autonomie, les conduites à risque, les bons usages des réseaux sociaux, le harcèlement... (ainsi que les thèmes choisis par les participants).

Une plateforme d'entraide parentale en ligne créée avec l'association Télé Baie de Somme et alimentée par des reportages réalisés en fonction des projets.

Les ateliers bébés-parents / ateliers parents-enfants (4-12 ans), un moment privilégié d'échange et de faire ensemble, dans un contexte déconnecté du quotidien.

Des sorties chaque trimestre à destination des familles.

En marche vers l'emploi ! pour accompagner **les femmes éloignées de l'emploi** vers une dynamique de formation et d'insertion professionnelle, développer la confiance en soi, l'organisation au quotidien et l'autonomie, favoriser les échanges avec les professionnels de la formation et de l'emploi, contribuer à la formulation d'un projet de vie et d'un projet professionnel (ou de formation). Entretiens individuels, ateliers, visites...

Contact : secteurfamille@mpt-abbeyville.asso.fr

Avec et pour les enfants

L'accompagnement à la scolarité : au sein de l'école, juste après la classe et un goûter, aide aux devoirs puis des activités scientifiques. Un soutien aux parents dans le suivi scolaire de leur enfant.

Des sorties une fois par trimestre, pour illustrer les expériences effectuées en classe et favoriser le lien entre parents, enfants et enseignants.

Des stages et animations organisés durant les vacances scolaires pour se détendre et approfondir des thèmes abordés pendant le temps scolaire.

Contact : pjj@mpt-abbeyville.asso.fr



Avec et pour les séniors

Des activités, des sorties, pour permettre aux retraités de rencontrer d'autres personnes, de créer du lien, de participer à des ateliers de prévention santé. Leur donner la possibilité de s'exprimer et de débattre autour de sujets les concernant.

Le club seniors pour échanger sur le rôle des retraités dans l'association, valoriser leurs compétences et les encourager à s'impliquer

et à être source de proposition dans un esprit d'échanges intergénérationnels.

La semaine bleue, un moment privilégié pour valoriser les projets réalisés par les seniors et favoriser le lien entre générations, pour mettre en évidence les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées.

Contact : secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr

Avec et pour les jeunes

Le Point Information Jeunesse pour vous documenter sur tous les sujets : emploi, formation, loisirs, voyage... Un accès Internet gratuit pour effectuer des recherches. Des permanences à la Maison pour tous, dans les Maisons de quartier et dans les établissements scolaires.

Une aide pour vous accompagner dans vos projets : organisation d'un évènement culturel, mise en place d'un échange international, création d'une association, action de solidarité...

Un espace **pour discuter, échanger**

Des scènes ouvertes, pour offrir aux jeunes groupes musicaux une première scène

Les jeunes ont du talent pour valoriser des exemples de réussite et d'engagement

Des stages intensifs d'Anglais durant les vacances scolaires pour les 14-20 ans

Jeunes et citoyens, pour favoriser le regard et la parole des jeunes sur leur quartier (Les Platanes) et remettre une contribution au conseil citoyen du quartier, à la ville et aux différents acteurs engagés dans le projet de réhabilitation du quartier. Reportages, interviewes, enquêtes puis synthèse.

De nombreuses activités et stages hors temps scolaire sont également proposés.

Contact : pij@mpt-abbeville.asso.fr

Avec et pour les associations

Le PIVA+ (Point d'Information pour la Vie associative) :

Un accompagnement gratuit dans la vie de votre association

- Libre accès à un centre de ressources documentaires
- Conseil, information et/ou orientation vers les interlocuteurs compétents
- Formations animées par un intervenant professionnel
- Mise à disposition de locaux, location de matériel ou d'un véhicule, photocopies...

Le REZO, un réseau d'associations adhérentes pour mutualiser les énergies et compétences, grandir et agir ensemble, bénéficier d'avantages et services

Montant de l'adhésion : 60€/an
(demande écrite à adresser au Président de la MPT)

Retrouver notre plaquette d'information « Avec et pour les associations » sur notre site Internet ou dans nos lieux d'accueil

Le Conseil Local de la Vie Associative, suggéré par Monsieur le Maire d'Abbeville, un collectif d'associations (une trentaine actuellement) animé par la MPT.

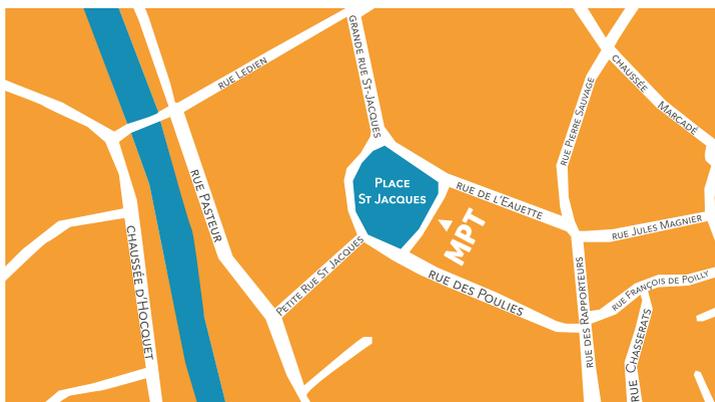
Ses objectifs :

- Encourager la solidarité entre les associations et le « faire ensemble »
- Favoriser la mutualisation des moyens
- Proposer un espace d'échange et de concertation entre associations
- Mener des réflexions sur les problématiques associatives et élaborer des réponses
- Favoriser le dialogue entre les Élus, les partenaires financeurs et les associations



Accueil ouvert du mardi au vendredi de 10h à midi et de 13h30 à 18h00

Ouvert exceptionnellement les lundis 14 et 21 septembre



Maison Pour Tous - Centre Social Pierre LECLERC
1 place Saint Jacques, 80100 Abbeville
Tél. 03 22 24 25 18
contact@mpt-abbville.asso.fr
www.mpt-abbville.asso.fr



L'opération #Centres sociaux 2.0/6.0/8.0 est cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la région Hauts-de-France.

